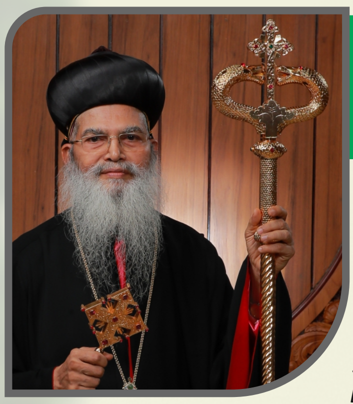
St. John the Baptist
ORTHODOX SYRIAN CHURCH
PADAMUGAL, KOCHI

സെന്റ് ജോൺ ദി ബാപ്റ്റിസ്റ്റ് ഓർത്തഡോക്സ് സിറിയൻ ചർച്ച്,
പടമുഗൾ, കൊച്ചി ഭദ്രാസനം

സെന്റ് ജോൺ ദി വോയിസ് (Vol.3)
2025-26

ഓർത്തഡോക്സ് ക്രൈസ്തവ യുവജന പ്രസ്ഥാനം, പടമുഗൾ യൂണിറ്റ്



Blessings & Greetings

H.G. DR. YAKOOB MAR IRENAIOS
The Metropolitan of the Kochi Diocese

Blessings and greetings to our beloved members of the Orthodox Christian Youth Movement of the St John the Baptist Orthodox Church, Padamugal.
Beloved in the Lord!

God has created us all in His Image and Likeness to be in constant Communion with Him and communicate with our fellow beings around us. The best and practical mode of such communication is language. When God speaks to us personally and also as communities, he uses the language of love. That contains in it communications with good intentions, expression of sellers love, concern for others, readiness to sacrifice for the well being of others. We understand these are expressions of the manifestations of the Image and Likeness of God in us. The youth around the world, who are at the peak of their intellectual prowess, and concern. The OCYM is the common platform for the youth of the Malankara Orthodox Church, to be the true Christian ambassadors of Christ.

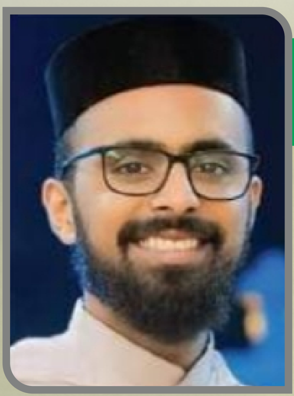
The OCYM unit members of Padamugal Church have been active in their responsibilities as the realfriends and spiritual warriors of our Saviour. The third edition of the OCYM News Letter is certainly an enhanced model of Christian communion dedication and the search or the good. The society around is beset with all kinds of debilitating and destructive forces, which if not resisted, shall eat away all that Is best in our culture and spiritual existence. The Maya world of drugs and uncontrolled life style is actually dismantling the vitals of our very life and existence. Hence, we need to be beware of the dangers around and ahead to be useful citizens of world order of God. I hope and pray that the News Letter will definitely give a clarion call for true spiritual freedom, avoidance of evil, rebuilding broken lives, and giving a new hope of life to the sick, the grieving, the poor and neglected. May the grace of Almighty God strengthen you all in discharging these divine and human GV responsibilities, and prove useful to the Church and society at large. As the Bible exhorts to remember our creator when we are young, let us not run away from the Divine presence, even for moment. This is the time live a true Christian life and to act in that way constantly, for the glory of God and the well being of the people. With lots of love and respect for all, I pray that God bless you in all your ways, and lead you in the right path.

അനുഗ്രഹീത യുവത്വം

ഫാ. ജെയിംസ് വർഗീസ്
ഇടവക വികാരി

ഇടവകയിലെ ഓർത്തഡോക്സ് ക്രൈസ്തവ യുവജനപ്രസ്ഥാനം യൂണിറ്റ് വളരെ ചിട്ടയായും ക്രമീകൃതമായും സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധതയോടും ആത്മീയ അംശങ്ങൾ കൈവെടിയാതെയും അതിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ക്രമീകരിച്ചു വരുന്നു എന്നതിൽ അഭിമാനിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ഭദ്രാസനത്തിലെ മികച്ച ഒരു യൂണിറ്റ് എന്ന നിലയിലേക്ക് ഉയർത്തുവാൻ നിരന്തരം പരിശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന നേതൃനിരയിലെ ഭാരവാഹികളെയും പ്രവർത്തകരെയും ഈ അവസരത്തിൽ അഭിനന്ദിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് ദൈവകൃപ ധാരാളമായി ലഭിക്കുന്നതിനായി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. ഇടവകയുടെ പൊതുവായും പ്രത്യേകിച്ച് യുവജനങ്ങളുടെ ക്ഷേമം, ആത്മീയ വളർച്ച എന്നിവ ലക്ഷ്യമാക്കിയും അവരുടെ യൗവ്വന ഊർജ്ജം ചോർന്നു പോകാതെ ശരിയായ ദിശയിലൂടെ നയിക്കുവാനും യുവജന നേതൃത്വം ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം പരിപാടികൾ ക്രമപ്പെടുത്തുന്നത് കാണുന്നതിൽ അഭിമാനം തോന്നുന്നു. യൗവ്വനം ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും സുന്ദരമായ ഒരു കാലഘട്ടമാണ്. സ്വയം ജീവിക്കുവാനും മറ്റുള്ളവർക്ക് സേവനം നൽകുവാനും ഒക്കെ പ്രാപ്തമായ ഒരു കാലഘട്ടം. കഴുകനെപ്പോലെ ചിറകടിച്ചു പറക്കുവാൻ മോഹിക്കുന്ന കാലം. വർത്തമാന കാലം അപ്രകാരമുള്ള മോഹങ്ങളെ ഉണർത്തുന്ന നിരവധി സാധ്യതകൾ തുറന്നിട്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ലോകമാണ്, ആയതിനാൽ ക്രൈസ്തവ ആത്മീയ പ്രസ്ഥാനങ്ങൾ മറ്റു സംഘടനകളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തരായിരിക്കണം.

ആശംസകളോടെ
ജെയിംസ് അച്ചൻ



ഫാ. നിജിൽ ജേക്കബ് വർഗീസ്

(കൊച്ചി ഭദ്രാസന യുവജന പ്രസ്ഥാനം
വൈസ് പ്രസിഡന്റ്)

ക്രിസ്തുവിൽ ഉറച്ച യുവത്വം : നാളെയുടെ പ്രത്യാശ.

ഇന്നത്തെ ലോകം അതിവേഗം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. സാങ്കേതിക വിദ്യയും സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളും നമ്മുടെ ചിന്തകളെയും ജീവിതശൈലിയെയും ശക്തമായി സ്വാധീനിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ, ക്രിസ്തീയ യുവത്വത്തിന് പ്രത്യേകമായ ഒരു ദൗത്യമുണ്ട്. അത് ക്രിസ്തുവിൽ ഉറച്ചു നിന്ന് ലോകത്തിന് ഒരു സാക്ഷ്യമായി ജീവിക്കുകയെന്നതാണ്.

യുവകാലം തീരുമാനങ്ങളുടെയും പരീക്ഷണങ്ങളുടെയും കാലമാണ്. ശരിയും തെറ്റും തിരിച്ചറിയാൻ പ്രയാസമുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ പലപ്പോഴും നമ്മെ വളഞ്ഞുനിൽക്കും. എന്നാൽ ദൈവവചനം നമ്മോട് ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നത് ഇങ്ങനെ ആണ്: “*ഒരുത്തൻ ക്രിസ്തുവിൽ ആയാൽ അവൻ പുതിയ സൃഷ്ടി ആകുന്നു*”(2 കൊരിന്ത്യർ 5:17) ഈ തിരിച്ചറിവ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന് ദിശയും അർത്ഥവും നൽകുന്നു.

ക്രിസ്തീയ യുവജനങ്ങൾ ഇന്ന് സഭയുടെ ഭാവി മാത്രം അല്ല, ഇപ്പോഴത്തെ ശക്തിയുമാണ്. ആരാധനയിലൂടെയും സേവനത്തിലൂടെയും സമൂഹത്തിൽ സജീവമായ ഇടപെടലുകളിലൂടെയും യുവത്വം സഭയെ ജീവനുള്ളതാക്കുന്നു. പ്രാർത്ഥനയും ബൈബിൾ പഠനവും വ്യക്തിജീവിതത്തിൽ ശീലമാക്കുമ്പോൾ, നമ്മുടെ വിശ്വാസം വാക്കുകളിൽ മാത്രമല്ല, പ്രവൃത്തികളിലും പ്രതിഫലിക്കും.

സ്നേഹവും ക്ഷമയും സേവനമനോഭാവവും ക്രിസ്തീയ ജീവിതത്തിന്റെ അടയാളങ്ങളാണ്. മത്സരവും സ്വാർത്ഥതയും നിറഞ്ഞ ലോകത്തിൽ, നിസ്വാർത്ഥ സ്നേഹത്തോടെ ജീവിക്കുന്ന യുവജനങ്ങൾ തന്നെയാണ് യഥാർത്ഥ വിപ്ലവം സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. ചെറുതായാലും ഒരു നല്ല പ്രവൃത്തി, ഒരു ആശ്വാസവാക്ക്, ഒരു സഹായഹസ്തം ഇവയൊക്കെയും ദൈവരാജ്യത്തിന്റെ സാക്ഷ്യങ്ങളാണ്.

യുവജനങ്ങൾക്ക് പലപ്പോഴും ഭാവിയെക്കുറിച്ച് ആശങ്കകളുണ്ടാകും - പഠനം, ജോലി, ബന്ധങ്ങൾ, ജീവിതവിജയം. എന്നാൽ യിരെമ്യാവ് 29:11 നമ്മെ ധൈര്യപ്പെടുത്തുന്നു: “*നിങ്ങൾ പ്രത്യാശിക്കുന്ന ശുഭഭാവി വരുവാൻ തക്കവണ്ണം ഞാൻ നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിരൂപിക്കുന്ന നിരൂപണങ്ങൾ ഇന്നവ എന്ന് ഞാൻ അറിയുന്നു. അവ തിന്മയ്ക്കല്ല നന്മയ്ക്കു അത്രേയുള്ള നിരൂപണം*”. ദൈവത്തിൽ ആശ്രയിച്ച് മുന്നോട്ട് പോകുമ്പോൾ, നമ്മുടെ ജീവിതം അവന്റെ മഹത്വത്തിനായുള്ള ഒരു ഉപകരണമാകും.

അതിനാൽ, പ്രിയ യുവജനങ്ങളേ, ലോകത്തിന്റെ പ്രകാശവും ഉപ്പും ആയിരിക്കുവാൻ നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം. ക്രിസ്തുവിൽ വേരൂന്നിയ ഒരു യുവത്വം മാത്രമാണ് നാളെയെ മാറ്റിമറിക്കാൻ കഴിയുന്നത്. വിശ്വാസത്തിൽ ഉറച്ചു, സ്നേഹത്തിൽ വളർന്ന്, സേവനത്തിൽ സജീവമായി നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് മുന്നോട്ട് പോവാം. ആയതിനു ദൈവം നമ്മെ വഴി നടത്തട്ടെ..

പ്രാർഥനയോടെ
നിജിൽ അച്ചൻ

ഫാ. ഷാജൻ വർഗീസ്

ഓർത്തഡോക്സ് തിയോളജിക്കൽ സെമിനാരി , കോട്ടയം

ഗുരുവിനെപ്പോലെയാകുന്നത് ശിഷ്യന് മതി

പന്ത്രണ്ട് ശ്ലീഹന്മാരെ തിരഞ്ഞെടുത്ത് അയക്കുമ്പോൾ യേശുക്രിസ്തു അവരെ പ്രബോധനത്താൽ ബലപ്പെടുത്തുന്നത് വി. മത്തായിശ്ലീഹാ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു (10:5 മുതൽ). ആ മേൽപറഞ്ഞ പ്രബോധനത്തിന്റെ തുടർച്ചയാണ് ‘*ഗുരുവിനെപ്പോലെയാകുന്നത് ശിഷ്യന് മതി*’ എന്ന ഉപദേശം. സകല സത്യത്തിലും വഴിനടത്തുന്ന ‘കാര്യസ്ഥൻ’ എനിക്ക് ശേഷം നിങ്ങളെ വഴിനടത്തും എന്ന് യേശുക്രിസ്തു വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു. ഈ കാര്യസ്ഥൻ പരിശുദ്ധാത്മാവാം ദൈവമാണെന്നും, എന്നാളും നിങ്ങളോട് കൂടെയിരിക്കും എന്ന് വിശദീകരിച്ചു നൽകുന്നു. സത്യാത്മാവിനാൽ സകല സത്യത്തിലും വഴിനടത്തപ്പെട്ട മാർതോമ്മാശ്ലീഹാ തന്റെ ഗുരുവിനെപ്പോലെ ആയിത്തീർന്ന അപ്പോസ്തോലനാണ്.

രണ്ട് ഗുരുക്കന്മാരെ മാർ യാക്കോബ് പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു. ഇതിൽ ആരെ തിരഞ്ഞെടുക്കണം എന്നത് ശിഷ്യന്റെ ഇഷ്ടമാണ്. എന്നാൽ രണ്ടുപേരെയും ഒരേപോലെ അനുഗമിക്കുവാൻ ആർക്കും കഴിയില്ല.

ഒന്നാമത്തെ ഗുരു ജീവൻ പകുത്ത് നൽകുന്ന ജീവന്റെ ഉറവയാണ്. ജീവന്റെ ഗുരുവായ ക്രിസ്തു സ്നേഹത്തിന്റെ കൂട്ടായ്മയും അത് ഉളവാക്കുന്ന സമാധാനവും, ഹൃദയശുദ്ധിയും എല്ലാറ്റിലും നന്മ കാണുന്ന കാഴ്ചയും നേടുവാൻ ശിഷ്യനെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു. യഥാർത്ഥ സമാധാനവും നിലനിൽക്കുന്ന സ്വസ്ഥതയും, കലർപ്പില്ലാത്ത സ്നേഹവും, വിനയവും, നിർമ്മലതയും, ലാളനവും, നീതിയും ആണ് ജീവന്റെ ഗുരു സ്വശിഷ്യനിൽ നിന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്. ആരെയും ഭയപ്പെടുത്താതെയും അസ്വസ്ഥമാക്കാതെയും ‘സ്നേഹത്തിൽ ജീവിക്കുക’എന്ന് ക്രിസ്തുവാകുന്ന ഗുരു ശിഷ്യനെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു.

മരണം വിതയ്ക്കുന്ന ഗുരുവിനെയാണ് മാർയാക്കോബ് രണ്ടാമതായി പരിചയപ്പെടുത്തുന്നത്. മരണത്തിന്റെ ഗുരു പിശാചാണ്. ശിഷ്യന് മുൻപാകെ മരണത്തെ കാണിച്ചുകൊടുക്കുന്ന ഗുരുവാണ് പിശാച്. അവൻ വിദ്വേഷത്തെ നട്ടു വളർത്തുന്നു, സമീപസ്ഥരെ വെറുക്കുവാനും അവരിൽ ഭയം വളർത്തുവാനും പഠിപ്പിക്കുന്നു.

സ്നേഹമുള്ള അയൽക്കാരോട് കലഹിക്കുവാനും വഞ്ചനയും അക്രമവും പഠിക്കുവാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു. ശിഷ്യന്റെ കാഴ്ചകളിൽ ചതി നിറയ്ക്കുന്നു. അസ്വസ്ഥത, കലഹം, വഴക്ക്, ഭിന്നത എന്നിവയിലൂടെ ശിഷ്യനെ നടത്തുന്നു. മനുഷ്യന് നൽകിയ സ്വാതന്ത്ര്യം ഉപയോഗിച്ച് മരണത്തിന്റെ ഗുരുവായ സാത്താനെ പിന്തുടർന്നാൽ ശിഷ്യന്റെ ഹൃദയം വെറുപ്പിനാൽ നിറയും അവർ വിദ്വേഷത്തിൽ നിലനിന്ന് കലഹത്തെ ന്യായീകരിക്കും. മനുഷ്യനെ അസഹ്യപ്പെടുത്തി സ്വസ്ഥത നശിപ്പിക്കും കാരണം അവർ വാളിനെ സ്നേഹിച്ചു അതിന് സ്നേഹിതരായിത്തീരുന്നു

തുടർന്ന് മാർ യാക്കോബ് ഇപ്രകാരം പറയുന്നു “*നിർഭാഗ്യവശാൽ ലോകം സ്നേഹത്തിന്റെ ഗുരുവിനെ ബോധപൂർവ്വം നിരസിക്കുന്നു*”. അഞ്ചാം നൂറ്റാണ്ടിലെ ഈ പ്രബോധനം ഇന്ന് ഏറെ പ്രസക്തമാകുന്നു . മാർത്തോമാ ശ്ലീഹ അനുഗമിച്ചത് ക്രിസ്തുവായ ജീവന്റെ ഗുരുവിനെയാണ്. പരിശുദ്ധ ആത്മാവിനാൽ നിലനിർത്തപ്പെട്ട തന്റെ ഗുരുവിനെപ്പോലെ അദ്ദേഹം ആയിത്തീർന്നു. സഹനത്തിലൂടെ സ്നേഹത്തിന് സാക്ഷിയായി തീർന്നു.

നാം ആരുടെ ശിഷ്യന്മാരാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിയുവാൻ നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ

പ്രാർത്ഥനയോടെ
ഷാജൻ അച്ചൻ

DTP&DESIGNING : CHERUPUSHPAM DIGITAL PRESS KALAMASSERY | 300 COPIES PRIVATE CIRCULATION ONLY

ഫാ. കോശി വി വർഗീസ്

(തുമ്പമൺ ഭദ്രാസനം)

യുവത്വം: ദൈവത്തിന്റെ വിളിയും ലോകത്തിന്റെ വെളിച്ചവും.

മനുഷ്യജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും ഊർജ്ജസ്വലവും സ്വപ്നങ്ങൾ പൂവണിയുന്നതുമായ കാലഘട്ടമാണ് യുവത്വം. എന്നാൽ, ആധുനിക ലോകത്തിന്റെ ചടുലതയ്ക്കിടയിൽ ലക്ഷ്യബോധം നഷ്ടപ്പെടാതെ മുന്നേറുക എന്നത് ഏതൊരു യുവാവിനും യുവതിക്കും വലിയൊരു വെല്ലുവിളിയാണ്. ഇവിടെയാണ് ക്രിസ്തീയ മൂല്യങ്ങൾ നമുക്ക് വഴികാട്ടിയാവുന്നത്.

ലക്ഷ്യബോധമുള്ള ജീവിതം:

ദൈവം ഓരോരുത്തരെയും ഓരോ പ്രത്യേക ഉദ്ദേശ്യത്തോടെയാണ് സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്. പ്രവാചകനായ യിരമ്യാവിനോട് ദൈവം അരുളിച്ചെയ്യുന്നു: *"നിന്നെ മാതാവിന്റെ ഉദരത്തിൽ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിനു മുൻപേ ഞാൻ നിന്നെ അറിഞ്ഞു."* (Jeri 1:5) നമ്മുടെ കഴിവും ബുദ്ധിയും കേവലം ഭൗതിക നേട്ടങ്ങൾക്കായി മാത്രമല്ല, മറിച്ച് ദൈവമഹത്വത്തിനായും സഹജീവികളുടെ നന്മയ്ക്കായും ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴാണ് ജീവിതം ധന്യമാകുന്നത്.

വെല്ലുവിളികളെ അതിജീവിക്കാം:

ഇന്നത്തെ യുവതലമുറ നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ പ്രതിസന്ധികൾ ഏകാന്തതയും, ലഹരിയുടെ സ്വാധീനവും, സോഷ്യൽ മീഡിയ നൽകുന്ന മിഥ്യാബോധങ്ങളുമാണ്. ഇത്തരം പരീക്ഷണങ്ങളിൽ വീണുപോകാതിരിക്കാൻ ആത്മീയമായ ഉറപ്പും പ്രാർത്ഥനയും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. വിശുദ്ധ പൗലോസ് ശ്ലീഹാ തിമോത്തിയോസിനോട് പറഞ്ഞതുപോലെ, *"നിന്റെ യൗവനത്തെ ആരും നിസ്സാരമായി കാണാതിരിക്കട്ടെ."* വാക്കിലും പ്രവൃത്തിയിലും സ്നേഹത്തിലും വിശ്വാസത്തിലും വിശുദ്ധിയിലും നിങ്ങൾ വിശ്വാസികൾക്ക് മാതൃകയാവണം.

ലോകത്തിന്റെ വെളിച്ചമാവുക:

യേശുക്രിസ്തു നമ്മെ വിളിച്ചിരിക്കുന്നത് ലോകത്തിന്റെ വെളിച്ചമാകാനാണ്. ഈ വിളി കേവലം ദൈവാലയത്തിനുള്ളിൽ ഒതുങ്ങിനിൽക്കുന്ന ഒന്നല്ല; മറിച്ച്, നീതിക്ക് വേണ്ടി നിലകൊള്ളാനും, നിരാലംബരെ സഹായിക്കാനും, സ്നേഹത്തിന്റെ സുവിശേഷം സ്വന്തം ജീവിതത്തിലൂടെ കാണിച്ചുകൊടുക്കാനുമുള്ള ദൗത്യമാണ്.

യുവജനങ്ങൾക്കായി ചില ഓർമ്മപ്പെടുത്തലുകൾ:

പ്രാർത്ഥന ഒരു ശീലമാക്കുക. ഇത് നിങ്ങളെ ആന്തരികമായി ശക്തരാക്കും.

വിശുദ്ധി കാത്തുസൂക്ഷിക്കുക:

നിങ്ങളുടെ ശരീരവും മനസ്സും ദൈവത്തിന്റെ ആലയമാണെന്ന് ഓർക്കുക.

സമൂഹത്തോട് ഉത്തരവാദിത്തമുള്ളവരാവുക:

ചുറ്റുമുള്ളവരുടെ വേദനകളിൽ പങ്കുചേരാൻ മടിക്കരുത്.

ചുരുക്കത്തിൽ, ക്രിസ്തുവിനെ കേന്ദ്രമാക്കി വളരുന്ന ഒരു യുവത്വം നാടിനും സഭയ്ക്കും ഒരുപോലെ അനുഗ്രഹമാണ്. ലോകം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്ന താൽക്കാലിക സുഖങ്ങളേക്കാൾ, ദൈവം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്ന നിത്യമായ സമാധാനത്തിനായി നമുക്ക് പരിശ്രമിക്കാം

പ്രാർഥനയോടെ
ഫാ. കോശി

റീനു ആൻ ജോർജ്

സീനിയർ ക്ലിനിക്കൽ ന്യൂട്രിഷനിസ്റ്റ്

മികച്ച പരീക്ഷാ വിജയത്തിനുള്ള ആവശ്യ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ

പരീക്ഷയിലെ പ്രകടനം എന്നത് പഠിക്കുന്ന സമയത്തെ മാത്രം ആശ്രയിച്ചല്ല ഇരിക്കുന്നത്; മറിച്ച് നല്ല ഉറക്കം, പോഷകസമൃദ്ധമായ ആഹാരം, കൃത്യമായ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് (blood sugar level) എന്നിവയെല്ലാം ഇതിൽ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു.

ദിവസവും ശീലിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ :

1. ധാന്യങ്ങൾ:

തവിട് കളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ, ചാമ (Millets), ഓട്സ്, ഗോതമ്പ് എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. അവ തലച്ചോറിന് ആവശ്യമായ ഊർജ്ജം ദീർഘനേരം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.

2. പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ:

ഏത്തപ്പഴം, ബെറിപ്പഴങ്ങൾ എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് ഏകാഗ്രതയും ശ്രദ്ധയും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും.

3 പ്രോട്ടീൻ ആഹാരങ്ങൾ:

പരിപ്പ് വർഗ്ഗങ്ങൾ, മുട്ട, ചിക്കൻ, മത്സ്യം, പനീർ, ടോഫു തുടങ്ങിയ പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ നാഡീ പ്രവർത്തനങ്ങളെ (Neurotransmission) മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

ഒഴിവാക്കേണ്ട ഭക്ഷണങ്ങൾ:

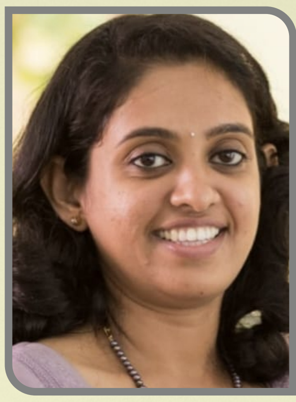
അമിതമായി സംസ്കരിച്ചതും മധുരമുള്ളതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഏകാഗ്രതയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കും. ചായയുടെയും കാപ്പിയുടെയും ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക; ഇത് ഉറക്കത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്താനും ഉത്കണ്ഠയുണ്ടാക്കാനും കാരണമാകും. പാക്കറ്റ് ഭക്ഷണങ്ങളും ശീതളപാനീയങ്ങളും ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് ഉചിതം.

രാത്രി വൈകിയിരുന്ന് പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾ ഇടയ്ക്കു വിശക്കുമ്പോൾ ചൂടുപാല് അല്ലെങ്കിൽ തൈര്, അണ്ടിപ്പരിപ്പ് (Nuts), പഴങ്ങൾ,പുഴുങ്ങിയ മുട്ടയോ പനീറോ പോലുള്ള ലഘുവായ പ്രോട്ടീനുകൾ മാത്രം കഴിക്കുക

ശ്രദ്ധിക്കുക:

ഉറങ്ങുന്നതിന് തൊട്ടുമുമ്പ് അമിതമായി കൊഴുപ്പുള്ളതോ എണ്ണയിൽ വറുത്തതോ ആയ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ഓർമ്മശക്തി ഉറപ്പിക്കുന്ന പ്രക്രിയയ്ക്ക് (Memory Consolidation) സുഖകരമായ ഉറക്കം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

റീനു ആൻ ജോർജ്



അക്സ എബ്രഹാം

അധ്യാപിക, ബേത്‌ലഹേം ദയറ ഹൈസ്കൂൾ ഞാറള്ളൂർ

ജീവിതത്തിലെ ചില യാത്രകൾ മനസ്സിൽ ചിത്രമായി പതിഞ്ഞ് എന്നും മായാതെ നിലനിൽക്കും. അത്തരത്തിലൊന്നായിരുന്നു കാക്കനാട് നിന്ന് ആരംഭിച്ച ഞങ്ങളുടെ സൂര്യനെല്ലി, കൊളുക്കുമല, മൂന്നാർ യാത്ര. 18 പേരുടെ ചിരിയും ആവേശവും നിറഞ്ഞ ഒരു പുലർച്ചെയായിരുന്നു അതിന്റെ തുടക്കം. അടിമാലിയിലെ ഫാം ഹൗസിൽ ചിലവഴിച്ച നിമിഷങ്ങൾ ബാല്യത്തിലേക്കൊരു മടങ്ങിപ്പോകലായിരുന്നു. ഫിഷ് സ്പാ, ഊഞ്ഞാലാട്ടം, സിപ് ലൈൻ - ഓരോ അനുഭവവും മനസ്സിനെ സന്തോഷത്തോടെ നിറച്ചു. പ്രകൃതിയുടെ മൃദുസ്പർശം പോലെ തോന്നിയ ആ നിമിഷങ്ങൾ യാത്രയ്ക്ക് ഒരു സുന്ദരമായ മുന്നൊരുക്കമായി.

വൈകുന്നേരത്തോടെ ഞങ്ങൾ കൊളുക്കുമലയിലേക്ക് ജീപ്പിൽ ഓഫ് റോഡ് യാത്ര തുടങ്ങി. ഏകദേശം ഏഴ് കിലോമീറ്റർ നീളുന്ന കുന്നുകളും കുഴികളും പാറകല്ലുകളും നിറഞ്ഞ വഴി സാഹസികതയുടെ സുഖം നൽകി. കോടമഞ്ഞിൽ പൊതിഞ്ഞ മലമുകളിൽ നിന്നുള്ള സൂര്യാസ്തമയം ഹൃദയത്തെ തൊട്ടൊരു കാഴ്ചയായിരുന്നു. ചുവന്ന ആകാശവും തണുത്ത കാറ്റും ചേർന്ന് പ്രകൃതിയുടെ സംഗീതം പോലെ തോന്നി. രാത്രിയിൽ 14 ഡിഗ്രി തണുപ്പിൽ ക്യാമ്പ് ഫയർ ചുറ്റിയിരുന്ന നിമിഷങ്ങൾ യാത്രയുടെ ആത്മാവായി.

പ്രകൃതിയുടെ മടിയിൽ ചിലവഴിച്ച ആ രാത്രി ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും ഹൃദയസ്പർശിയായ അനുഭവമായി. പുലർച്ചെ അടുത്തുള്ള മലമുകളിൽ കയറി സൂര്യോദയം കാണുമ്പോൾ, മഞ്ഞുമൂടിയ കുന്നുകൾക്കിടയിൽ ഉദിച്ചുയർന്ന സൂര്യൻ പുതിയ പ്രതീക്ഷകൾ സമ്മാനിച്ചു. ആ നിമിഷം മനസ്സിൽ ഒരു ശാന്തിയും നന്ദിയും നിറഞ്ഞു.
ക്യാമ്പിന് വിടപറഞ്ഞ് സൂര്യനെല്ലിയും മൂന്നാറും വഴി യാത്ര തിരിച്ചപ്പോൾ ഓരോരുത്തരുടെയും മനസ്സിൽ ഒരു മധുരസ്മരണ നിലനിന്നിരുന്നു. ഈ യാത്ര വെറും സഞ്ചാരമല്ലായിരുന്നു; അത് സൗഹൃദത്തിന്റെ ഊഷ്മളതയും പ്രകൃതിയുടെ സൗന്ദര്യവും ഒരുമിച്ച് അനുഭവിച്ച മനോഹരവും ഹൃദ്യവുമായ ഒരു ജീവിതാനുഭവം ആയിരുന്നു.

OCYM REPORT 2025-26

ത്രിയേക ദൈവത്തിനു സ്തുതി

പടമുഗൾ സെൻറ് ജോൺ ദി ബാപ്റ്റിസ്റ്റ് ഓർത്തഡോക്സ് സിറിയൻ ഇടവകയുടെ യുവജന പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ 2025 – 26 വർഷത്തിലെ വാർഷിക റിപ്പോർട്ട്, പ്രാർത്ഥനയോടെ, അഭിമാനപുരസ്സരം ഇടവക സമക്ഷം സമർപ്പിക്കുന്നു.

2025-26 വർഷത്തെ യുവജന പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ ഭാരവാഹികൾ

പ്രസിഡൻറ്	റവ. ഫാ. ജയിംസ് വർഗീസ്
വൈസ് പ്രസിഡൻറ്	സിനു ജോൺ ,ഷീന രാജൻ ഫിലിപ്പ്
സെക്രട്ടറി	മഞ്ജു അനീഷ്
ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി	ജസ്റ്റീന ഷാജി
ട്രഷറർ	സുനു സിനു

EXECUTIVE MEMBERS

ഇവന്റ് കോഡിനേറ്റർ	അശ്വതി ബിനോയ്
ഇവന്റ് കോഡിനേറ്റർ	കൃപ സാറ ജോൺസൺ
മീഡിയ വിങ്	ആരോൺ അനി ചെറിയാൻ
ആർട്സ് ആൻഡ് സ്പോർട്സ്	ക്രിസ്റ്റി അരുൺ മാത്യു,
ആർട്സ് ആൻഡ് സ്പോർട്സ്	ശിഖിൻ ജി പാലവിള
എഡിറ്റോറിയൽ	ഡെഞ്ചു രാജു,
എഡിറ്റോറിയൽ	അനഘ സി.ഡി
ചാരിറ്റി ആൻഡ് വെൽഫെയർ	വിജോയ് വർഗീസ്,
ചാരിറ്റി ആൻഡ് വെൽഫെയർ	സന്തോഷ് എബ്രഹാം

മഞ്ജു അനിഷ്.

യുവജന പ്രസ്ഥാനം സെക്രട്ടറി,

യുവജന പ്രസ്ഥാനം ഈ വർഷത്തെ പ്രധാന പ്രവർത്തനങ്ങൾ

62 അംഗങ്ങളുമായി നമ്മുടെ യൂണിറ്റ് ഈ വർഷത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആരംഭിച്ചു. ഫുഡ് ഫെസ്റ്റ്, ക്രിസ്തുമസ് വിഭവങ്ങളുടെ സെയിൽ എന്നിവയിലൂടെ സമാഹരിച്ച തുകയും ഇടവകാംഗങ്ങളുടെ സഹായവും ഉപയോഗിച്ച് സാമ്പത്തികമായി പിന്നോക്കം നിൽക്കുന്നവർക്ക് വിവിധ ഇടങ്ങളിലെ ഭക്ഷണ വിതരണം, നിർധനരായ ക്യാൻസർ രോഗികൾക്കായുള്ള മരുന്നു വിതരണവും ആർദ്രത ഫണ്ടിലേക്കുള്ള സംഭാവനയും, സൗജന്യ നേത്ര ചികിത്സ ക്യാമ്പ്, കെയർ ഹോമിലേക്കുള്ള വസ്ത്ര വിതരണം എന്നീ ചാരിറ്റി പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തി. ഇടവകാംഗങ്ങൾക്കായി ഫോട്ടോഗ്രാഫി മത്സരം, സൈക്കോളജി ക്ലാസ്, ലഹരി വിരുദ്ധ റാലി, രോഗി സന്ദർശനം, ആദ്യഫല പെരുന്നാളിൽ ജ്യൂസ് - സ്നാക്സ് കൗണ്ടർ, 2026 - ലേക്കുള്ള കലണ്ടർ എന്നിവ ക്രമീകരിച്ചു. സ്വാതന്ത്ര്യദിനം, ഓണം, ശിശുദിനം, ക്രിസ്തുമസ്, റിപ്പബ്ലിക് ദിനം എന്നീ വിശേഷ ദിവസങ്ങളിൽ ആഘോഷ പരിപാടികൾ നടത്തി. ക്രിസ്തുമസ്, കരോൾ, പെരുന്നാൾ എന്നിവ മനോഹരമാക്കുന്നതിനായി പ്രവർത്തിക്കുകയും നക്ഷത്ര രാവ്, ഇടവക ദിനം എന്നിവയിൽ കലാപരിപാടികൾ അവതരിപ്പിക്കുകയും, പരുമല പദയാത്ര, അഖണ്ഡ പ്രാർത്ഥന, മെൽത്തോ കൺവെൻഷൻ എന്നിവയിൽ സജീവമായി പങ്കെടുക്കുകയും ചെയ്തു .

നമ്മുടെ പള്ളിയിൽ വച്ച് നടത്തപ്പെട്ട യുവജനപ്രസ്ഥാന തെക്കൻ മേഖല സമ്മേളനം, ഇൻസ്പയർ എന്നിവ വിജയകരമാക്കുവാൻ പ്രയത്നിച്ചു. യുവജനപ്രസ്ഥാന ഭദ്രാസന ഓണം കോമ്പറ്റീഷൻ, തെക്കൻ മേഖല - ഭദ്രാസന കലാമേളകൾ, പ്രഗതി എക്സലൻസ് എന്നിവയിൽ നമ്മുടെ അംഗങ്ങൾ സമ്മാനങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കി. ഈ പ്രവർത്തനകാലം ഞങ്ങൾക്ക് മാർഗദീപമായി നിന്ന ഇടവക വികാരിയോടും മാനേജിങ് കമ്മിറ്റി, പ്രധാന ശുശ്രൂഷകൻ, ഇടവകാംഗങ്ങൾ എന്നിവരോടുള്ള നന്ദിയും സ്നേഹവും അറിയിച്ചുകൊണ്ടും വി. യോഹന്നാൻ മാംദാനയുടെ മധ്യസ്ഥതയിൽ അഭയപ്പെട്ടുകൊണ്ടും ഈ റിപ്പോർട്ട് സവിനയം സമർപ്പിക്കുന്നു.

യുവജന പ്രസ്ഥാനം സെക്രട്ടറി

FROM THE EDITOR'S DESK

യുവജനങ്ങൾ ലഹരിയുടെയും സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെയും പ്രലോഭനങ്ങളിൽ വഴിതെറ്റരുത്. നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യവും സമയവും സംരക്ഷിക്കുക.
ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് പരിശ്രമിക്കുക. ഇന്നത്തെ ശുദ്ധമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നാളെയുടെ വിജയമായി മാറും.
തിരുവചനത്തിന്റെ വഴികാട്ടലിൽ അനുഗ്രഹീതമായ നാളെയിലേക്ക് നമുക്ക് മുന്നേറാൻ സാധിക്കട്ടെ.
യുവജനപ്രസ്ഥാനം ഇടവകയ്ക്ക് സമർപ്പിക്കുന്നു **St.John The Voice (Vol.3)**

എഡിറ്റേഴ്സ് : ഡെഞ്ചു രാജു, അനഘ സി. ഡി

ocym.padamugal

DTP&DESIGNING : CHERUPUSHPAM DIGITAL PRESS KALAMASSERY | 300 COPIES PRIVATE CIRCULATION ONLY